

恢复活动与心理体验：工作恢复的关键机制

祁航, 严瑜

武汉大学哲学学院心理学系, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年1月4日; 录用日期: 2022年2月9日; 发布日期: 2022年2月16日

摘要

已有研究对工作恢复的主要策略——恢复活动的作用结论并不一致, 这意味着恢复活动的作用机制十分复杂。综述已有研究成果, 梳理不同的恢复活动对工作恢复水平的影响, 并进一步分析心理体验(恢复体验和积极情绪)在恢复机制中的作用。最后展望了未来可行的工作恢复领域的研究命题, 并建议未来研究以资源获取作为工作恢复的核心要素, 全方位考察工作恢复的心理机制。

关键词

工作恢复, 恢复体验, 积极情绪, 资源

Recovery Activities and Psychological Experiences: The Key Mechanism of Work Recovery

Hang Qi, Yu Yan

Department of Psychology, School of Philosophy, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: Jan. 4th, 2022; accepted: Feb. 9th, 2022; published: Feb. 16th, 2022

Abstract

The existed research conclusions on the effect of main strategy for work recovery—recovery activities are not consistent, which suggests that the mechanism of recovery activities is very complicated. Reviewing the existed research on recovery, we sorted out the impact of different recovery activities on the level of work recovery, and then analyzed the role of psychological experiences (recovery experiences and positive emotion) in recovery mechanism. Finally, we proposed a number of research propositions and encouraged future research to investigate the psychological mechanism of recovery based on these propositions.

Keywords

Work Recovery, Recovery Experiences, Positive Emotion, Resources

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

长时间接触工作要求的应激反应会导致恢复不足, 从而损害个体的幸福感[1]。因此大量研究试图了解员工如何从工作要求中进行恢复[2]。以往研究的基本观点是, 工作要求会耗费努力和个人资源, 导致疲劳、精力丧失等与压力有关的生理反应。而恢复通常发生在每天下班之后, 努力-工作恢复模型(Effort-Recovery Model, ER 模型)[3]也强调恢复发生的前提是远离工作要求, 这样家庭就成为了默认的恢复场所。非工作时间(空闲的晚上、周末或者假期)会为个体提供参与各种恢复活动、从而放松下来的机会[3]。因此, 工作恢复被认为是一个连接工作和家庭的动态过程[4][5]。

已有研究将恢复活动作为个人进行工作恢复的主要策略, 聚焦于恢复活动的参与时长以及特定类型。通常将恢复活动划分为休闲活动(放松、低努力、体育、社交和创造活动)和高职责活动(工作相关活动、家务和保育活动), 前者可以促进工作恢复, 而后者则会抑制工作恢复。由于工作恢复涉及复杂的内在心理机制[6], 因此研究者区分出五种工作恢复的心理体验: 心理脱离(psychological detachment)、放松(relaxation)、掌握体验(mastery experiences)、对闲暇时间的控制(control during leisure time)和社团体验(community experiences)。大量研究已经证明恢复体验在恢复活动过程中起中介作用, 具体说来, 参与活动的类型或者时长会通过恢复体验对个体的心理(幸福感等)和生理(睡眠、疲劳等)指标产生影响, 这些指标都被视为测量恢复水平的替代指标。表1对心理体验在工作恢复中的作用机制研究进行了梳理。

资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR 理论)也强调人们努力获取、保护和建构对于他们来说重要的资源, 当有价值的资源受到威胁或者投入后没能再次获得时, 压力就会产生; 但资源一经获得, 就会产生新的资源[7][8]。这些资源要么本身具有价值, 要么可以作为获得其他有价值资源的一种手段。因此, 本综述尝试总结不同类型的活动对于工作恢复的影响机制, 然后探究积极的心理体验在这其中的关键作用, 构建工作恢复过程中的心理机制模型, 展望未来研究方向。

Table 1. Studies on the mechanism of psychological experience in work recovery

表 1. 心理体验在工作恢复中的作用机制研究

研究	前因变量	中介/调节变量	结果变量	关键发现
Bennett, Gabriel, Calderwood, & Dahling, 2016	工作要求(时间压力、角色模糊)、工作控制、领导成员交换、主管的恢复支持	恢复体验	幸福感(情绪耗竭、工作投入、身体症状)	员工的恢复体验存在不同的复合类型, 不同的类型与前因和结果的关系存在差异。
Cho & Park, 2018	周末体育活动时长	调节: 恢复体验、睡眠	周一的负性情感	只有在心理脱离或睡眠水平较高的情况下, 周末体育活动时长才与较低负性情感有关。

Continued

Clinton, Conway, & Sturges, 2017	职业使命感	中介: 工作时长	心理脱离 睡眠质量 活力	职业使命感和活力呈正相关, 但是也会通过增加时长降低心理脱离, 从而影响睡眠质量。
Demsky, Fritz, Hammer, & Black, 2018	职场不文明行为	中介: 负性工作反刍 调节: 工作脱离、 放松	睡眠障碍	职场不文明行为通过增加负性工作反刍来增加睡眠障碍, 拥有高恢复体验的员工这一关联较弱。
Hunter, & Wu, 2016	活动特征	中介: 资源	幸福感	偏爱的活动比起其他活动与资源的关联更为密切, 而且资源在活动特征与幸福感之间起中介作用。
Nicholson, & Griffin, 2015	职场不文明		情境幸福感、恢复 体验(心理脱离和 放松)、恢复水平	职场不文明会降低情境幸福感、心理脱离和恢复水平, 但与放松无关。
Park, & Fritz, 2015	伴侣恢复支持	中介: 恢复体验 (心理脱离、放松 和掌握)	生活满意度	伴侣恢复支持会增加对方的恢复体验, 从而提高生活满意度。
Parker, Sonnentag, Jimmieson, & Newton, 2020	工作达成/挫败事件、 心率变异性	中介: 放松	第二天早晨的 能量	工作挫败事件会通过降低晚间的放松水平从而降低第二天早晨的能量水平。
Sianoja, Syrek, de Bloom, Korpela, & Kinnunen, 2018	公园散步、 放松活动	中介: 心理脱离、 享受体验	专注、疲劳、 应激	公园散步通过享受体验带来更好的专注和更少的疲劳; 放松活动通过心理脱离带来更好的专注。
van Hooff, Benthem de Grave, & Geurts, 2019	体育活动剧烈 程度	心理脱离	工作恢复指标	只有高巨款程度的体育活动与工作恢复指标呈正相关, 因为它与心理脱离相关。
van Hooff, & de Pater, 2017	下班后的愉悦		当晚以及下个工作 日的恢复状态	员工在下班后的晚上处于更高水平的愉悦中, 对当晚和下一个工作日的恢复状态都更有利。
Von Dreden & Binnewies, 2017	与主管/同事进行的 私密/工作相关的 谈话	中介: 心理脱离	午休/下班后的活力 水平	与主管和同事进行工作相关的谈话都会降低心理脱离水平, 尤其是与主管的谈话还会导致下班后的获利水平较低。

2. 恢复活动

2.1. 休闲活动

放松活动与低努力活动类似。前者是指个体会选择一些无需努力或低努力, 但是可以带来愉快感受的活动, 常见的包括冥想、瑜伽、听音乐, 以达到身体和精神的放松。后者是指几乎不需要任何个人努力, 也不会对精神和生理系统造成任何需求的被动活动, 比如看电视、躺在沙发上、浏览杂志等。因此, 两者的作用机制也是类似的, 都可以提升个体的幸福感和活力水平[9], 缓解工作要求对于个体情绪的不良影响[10]。尤其是对于工作结束后高枯竭的员工而言, 做一些低努力的事情更有利于恢复[11]。

体育、社交和创造活动同样被视为促进工作恢复的活动,大量的研究也支撑了这样的假设。社交活动与入睡前幸福感和第二天早晨的恢复感受存在正相关关系,却与疲劳水平和恢复需求存在负相关关系[12]。此外,社交活动还与团体体验相关,团体体验提供了获得社会支持的机会。而社会支持被广泛证实可以降低职业要求对幸福感的消极影响。目前关于创造活动的研究还很少,且研究人员认为无需对创造活动进行指导性的定义,只需人们有能力并始终如一地认识到自己在非工作时间参与了创造性的活动[13]。已有的研究证实心理治疗中的创造活动与生活满意度以及各个领域的个人表现呈正相关关系。体育活动不仅和社交活动一样,可以对高枯竭水平的个体日常恢复结果(即体力、认知活力和恢复)产生积极影响[11],而且和创造活动一样都涉及到技能的掌握,与控制体验存在类似的正向关系[14]。

2.2. 高职责活动

工作相关活动以及家务和保育活动是研究最为频繁的两种抑制恢复活动。工作相关活动即包括和工作内容相关的活动,还包括与个人生活有关的行政职责,如支付账单或缴纳税款,因为与前者激活的系统相同。大量研究发现,投入工作相关活动会导致效果较差的工作恢复[15],具体表现为入睡前的高水平疲倦、低水平活力以及较低的幸福感和[16]。进一步的心理机制研究中发现,工作相关活动与心理脱离和团体体验都呈现显著的负相关[17]。家务和保育活动所需要的资源不同于工作所需,但是它与工作相关活动都被认为存在强制性特质,即意味着是“必须做”,而非“想要做”,因此它们是不利于个体进行恢复的。一项对于30名双职工夫妇的跟踪调查发现花更多时间做家务的妻子或丈夫,他们晚间的皮质醇水平都更高[18],而皮质醇水平的升高与筋疲力尽、抑郁、甚至更早的死亡相关[19]。

3. 心理体验的作用机制

3.1. 恢复体检的中介作用

放松是一种交感神经低激活、积极情感增加的状态。对于放松的探索大多集中在放松活动上,即放松活动通过增加放松体验来促进工作恢复,并与幸福感呈正相关[9][20]。放松和愉快的体验相关,可以帮助个体重新储存心理和生理资源,从而促进工作恢复。近来有一项研究明确指出,晚间的放松水平可以直接影响第二天早晨的能量[21]。

对闲暇时间的控制是指个体对于下班期间活动选择的自由度。掌握体验包括工作领域以外的学习和挑战活动。对闲暇时间的控制和掌握体验主要被认为在体育和创造活动的影响机制中起中介作用[13][22]。掌握体验和对闲暇时间的控制为个体获得新的资源提供机会,也帮助个体应对未来的工作需求,经常被视作自我效能感的来源。COR理论也表明,成功地解决挑战性问题将提高自我效能感和自尊,丰富应对策略和支持性的社会结构,对资源产生增益效果。

社团体验指的是提供社交联系机会的活动体验[6],并进一步暗示着建立关系,因此一般出现在社交活动对工作恢复的中介机制当中。通常社团体验也与资源的获取有关,特别是与朋友之间的亲密关系或是与具有志同道合的人一起参与活动,可以为个体提供社会资源。因此,通过维护网络和利用社会支持,恢复是可能发生的。而且人际互动可以提高员工的心理应变能力(情感资源),从而提高他们的工作能力。也就是说,员工可以通过社交互动来获得能量,甚至主动寻求社交互动来增加他们在工作中的能量。此外,从社交互动中获得更多关系能量的员工往往更专注于自己的工作,也更有效率[23]。

心理脱离是一种在非工作期间出现的心理状态,以从工作中得到心理解脱作为特征[24],而不仅仅只是身体上离开工作场所。有关心理脱离的研究主要集中在工作相关活动上,这些活动可以通过降低心理脱离来抑制工作恢复,从而强调了工作家庭界限管理的重要性。心理脱离能够使个体克制那些与工作有关的想法,因为这些想法会进一步消耗情感和监管资源[24]。即使外部压力因素不再存在(比如工作停止),

压力因素的心理表征仍然会干扰恢复过程。这种持续性认知(perseverative cognition), 也被称为工作反刍(work rumination), 已被证实与幸福感的降低以及失眠等生理问题相关[25] [26]。此外, Brosschot 等人[27]还认为, 持续性认知甚至可能在无意识中占上风, 并在个体没有意识到的情况下干扰恢复过程。因此研究者认为心理脱离是实现工作恢复的前提, 并基于 COR 理论推导, 休闲活动一般与心理脱离呈正相关, 可以阻止工作相关资源的持续流失; 而加班之所以会让员工更加疲劳正是由于无法有效地实现心理脱离。一项元分析研究表明, 心理脱离与疲劳的负相关比闲暇时间控制更强, 但是闲暇时间控制与活力的正相关比心理脱离更强[28]。因此, 我们提出与主动地建构资源的闲暇时间控制和掌握体验不同, 心理脱离更强调停止激活工作时的资源系统, 阻止资源的继续损耗, 类似于一种被动的防御。

3.2. 积极情绪的调节作用

快乐是一种幸福的状态或是享受一种体验过后满足的结果, 与大脑“愉悦奖励”系统中某些激素(如血清素、多巴胺)的产生有关, 这些激素可能会迅速减少应激反应, 从而促进恢复[28]。Oerlemans 等人[15]发现, 人们在各种非工作活动上花费的时间, 在很大程度上取决于人们在从事这些活动时所经历的幸福感受。而且最近的一项研究发现, 快乐和恢复状态之间存在的有益关联甚至超过了其他恢复体验的影响力[29]。目前对积极情绪的研究表明, 快乐可以缓冲资源耗竭对恢复指标的负面影响, 非工作活动中的快乐与假期的、晚间的恢复水平存在显著的正相关。而且积极情绪甚至可以扭转高职责活动对工作恢复的抑制作用, 比如有研究发现享受育儿活动, 那么工作要求对任务表现的消极影响就不再显著[30]。

积极情绪的拓展与构建理论[31]指出, 消极情绪和积极情绪是根本不相容的, 因为它们建立在相同的“思想-行动库”之上。因此, 积极情绪的体验会加速恢复, 原因在于积极情绪可以“消除”消极情绪挥之不去的后遗症, 比如工作中经历的急性负荷反应。当一个人处在积极情绪的状态中, 比起处在中立或消极的状态, 获得个人资源的可能性更大。因此, 积极情绪可以帮助个体获取有利于提升幸福感的资源[31]。反之, 缺乏积极情绪则预示着自我关注和狭隘的心态, 这可能会阻止个人在从事休闲活动时获得资源。这也可以解释为何有研究发现低努力活动并不能促进恢复, 因为被动性的本质可能与无聊、冷漠等消极情绪关联密切, 这些情绪并不能够帮助个体重新储备资源, 从而导致不良的工作恢复。但是当人们用社交时间与家人朋友谈论积极的工作事件时, 即使与工作相关, 人们依旧感到精力充沛。

4. 研究局限和展望

首先, 有关阻碍工作恢复因素的探索主要集中在高职责活动上, 但是大量研究表明工作要求与短期紧张症(比如情感困扰、疲倦)以及长期健康损害(比如睡眠质量的下降) [32]相关, 导致私人生活的冲突, 将会产生更多的情感耗竭。此外, 工作场所的不愉快的经历, 比如与顾客的冲突、职场不文明行为等会影响员工的心理脱离, 且这种关系是通过负面影响的增加来调节的[5]。另外, 职场挑衅(workplace aggression)也会增加负面情绪(愤怒、挫折等)以及随之而来的反刍, 并将这种负面影响延伸至家庭, 导致工作-家庭冲突[33]。与此同时, 还会对身体健康产生广泛的负面影响, 其中较为明显的体现就是睡眠质量下降[34]。相比较日常的工作倦怠, 职场不当对待的破坏性可能更大, 对个体资源的损耗也可能更严重。因为第一次遭遇此类行为会让大多数员工手足无措、难以应对, 很大程度上会打击个体自尊或自我效能感, 也会导致情感资源的耗竭, 更遑论长期处于此类环境中。可是现有研究对工作要求的剖析并不深入, 也仅仅将此用来论述工作恢复的重要性, 对于具体存在的工作要求以及其中更为恶劣的组织氛围的探究更是少之又少。因此, 未来应对这些破坏性极大的职场经历对于资源流失和工作恢复的影响机制作出进一步的讨论。

其次, 恢复活动很大程度上可被视为个人所采取的工作恢复策略, 但个体并非只能依靠恢复活动来

获取资源, 工作和家庭场所同样也能为个体提供所需的各种资源。研究者发现工作中学习机会对于心率和血压的夜间恢复有利。此外, Sonnentag 和 Zijlstra [16]在另一项日记研究中证实了工作控制对恢复的积极影响。他们发现, 工作控制可以解释睡前恢复需求的变化——超出工作结束后负面情感和幸福感的影响。此外, 作为不文明行为对立面的文明行为, 对于自身性格的塑造、组织中的人际关系改善以及文明氛围的培养都具有积极意义[35], 而这些都与资源的重建密切相关。因此职场文明行为是否会有利于员工在工作期间进行恢复, 甚至将这种积极作用延伸至非工作领域的恢复都是值得探究的主题。就家庭方面而言, 研究表明配偶的支持与放松和掌握体验相关, 并通过这两种恢复体验提高个体的生活满意度[36], 还可以通过促进恢复提高下一周的工作投入水平[37]。但是目前对于工作和家庭资源的探索还很匮乏, 原因在于研究者通常将工作作为抑制恢复的因素, 对家庭资源的关注则仅仅局限在伴侣支持上, 而且研究的对象通常是伴侣 A 或伴侣 B, 并强调单向效应, 忽略了夫妻作为整体的相互依存关系。夫妻层面上对于工作结束后负性反应的意义建构水平, 很大程度上会影响双方对此的重视程度, 以及是否要调整对此的资源投入决策。未来的研究可以进一步寻找自主、社会支持及反馈等工作 and 家庭资源对工作恢复影响的实证证据, 并探索夫妻作为整体如何进行工作恢复。

最后, 研究者通常认为恢复体验彼此之间相互独立。然而, 近来有一项研究对个体常态化下不同恢复体验的利用进行了剖面分析, 提出个体可以同时拥有复合型恢复体验, 并发现了四种典型复合型恢复类型的员工[38]。这一发现证实了员工并不是在孤立地使用恢复体验, 实际上他们十分灵活。而对于恢复体验对复合型使用也进一步验证了资源获取才是工作恢复的关键所在, 因为资源的相互促进性意味着它们不可能独立存在, 势必共生共存。与此同时, 个体的自我调节需求可能会促使自身进行特定的活动来获取损失的资源, 比如缺少体能, 那么就更倾向于参与放松或低努力的活动而非体育活动。因此当员工同时缺乏多种资源时, 使用不同的心理体验就是最为快速有效的方法。但是大量研究忽略了这些体验在人们内部结合的丰富方式, 以及随之而来的资源获取种类的复杂性, 因此这也为未来对恢复体验的进一步探索提供了崭新的角度和方向。

基金项目

本研究得到 2021 年武汉大学研究生“职业健康心理学专题”课程思政项目(413100092)和 2019 年武汉大学研究生“应用心理学专题”精品课程项目(413100087)的资助。

参考文献

- [1] Sonnentag, S., Venz, L. and Casper, A. (2017) Advances in Recovery Research: What Have We Learned? What Should Be Done Next? *Journal of Occupational Health Psychology*, **22**, 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- [2] Parker, S.L., Zacher, H., de Bloom, J., Verton, T.M. and Lentink, C.R. (2017) Daily Use of Energy Management Strategies and Occupational Well-being: The Moderating Role of Job Demands. *Frontiers in Psychology*, **8**, Article No. 1477. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01477>
- [3] Meijman, T.F. and Mulder, G. (1998) Psychological Aspects of Workload. In: Drenth, P.J.D., Thierry, H. and de Wolff, C.J., Eds., *Handbook of Work and Organizational Psychology*, Vol. 2, Psychology Press, London, 5-33.
- [4] Sonnentag, S., Mahn, A.H.C. and Fritz, C. (2014) Exhaustion and Lack of Psychological Detachment from Work during Off-Job Time: Moderator Effects of Time Pressure and Leisure Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, **19**, 206-216. <https://doi.org/10.1037/a0035760>
- [5] Nicholson, T. and Griffin, B. (2014) Here Today but Not Gone Tomorrow: Incivility Affects After-work and Next-day Recovery. *Journal of Occupational Health Psychology*, **35**, 679-701. <https://doi.org/10.1111/pops.12095>
- [6] Sonnentag, S. and Fritz, C. (2007) The Recovery Experience Questionnaire. *Journal of Occupational Health Psychology*, **12**, 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- [7] Hobfoll, S.E. (1998) Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. *British Journal of Medical Psychology*, **44**, 408-409.

- [8] Hobfoll, S.E. and Stevan, E. (2002) Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, **6**, 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- [9] Sianoja, M., Syrek, C.J., de Bloom, J., Korpela, K. and Kinnunen, U. (2017) Enhancing Daily Well-Being at Work through Lunchtime Park Walks and Relaxation Exercises: Recovery Experiences as Mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, **23**, 428-442. <https://doi.org/10.1037/ocp0000083>
- [10] Kim, S., Park, Y.A. and Niu, Q. (2017) Micro-break Activities at Work to Recover from Daily Work Demands. *Journal of Organizational Behavior*, **38**, 28-44. <https://doi.org/10.1002/job.2109>
- [11] Oerlemans, W.G.M. and Bakker, A.B. (2014) Burnout and Daily Recovery: A Day Reconstruction Study. *Journal of Occupational Health Psychology*, **19**, 303-314. <https://doi.org/10.1037/a0036904>
- [12] ten Brummelhuis, L.L. and Trougakos, J.P. (2014) The Recovery Potential of Intrinsically Versus Extrinsically Motivated Off-Job Activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **87**, 177-199. <https://doi.org/10.1111/joop.12050>
- [13] Eschleman, K.J., Mathieu, M. and Cooper, J. (2017) Creating a Recovery Filled Weekend: The Moderating Effect of Occupation Type on the Relationship between Non-Work Creative Activity and State of Feeling Recovered at Work. *Creativity Research Journal*, **29**, 97-107. <https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1302756>
- [14] Eschleman, K.J., Madsen, J., Alarcon, G. and Bareika, A. (2014) Benefiting from Creative Activity: The Positive Relationships between Creative Activity, Recovery Experiences, and Performance-Related Outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **87**, 579-598. <https://doi.org/10.1111/joop.12064>
- [15] Oerlemans, W.G.M., Bakker, A.B. and Demerouti, E. (2014) How Feeling Happy during Off-job Activities Helps Successful Recovery from Work: A Day Reconstruction Study. *Work & Stress*, **28**, 198-216. <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.901993>
- [16] Sonnentag, S. and Zijlstra, F.R.H. (2006) Job Characteristics and Off-Job Activities as Predictors of Need for Recovery, Well-Being, and Fatigue. *Journal of Applied Psychology*, **91**, 330-350. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.330>
- [17] Mojza, E.J., Lorenz, C., Sonnentag, S. and Binnewies, C. (2010) Daily Recovery Experiences: The Role of Volunteer Work during Leisure Time. *Journal of Occupational Health Psychology*, **15**, 60-74. <https://doi.org/10.1037/a0017983>
- [18] Saxbe, D.E., Repetti, R.L. and Graesch, A.P. (2011) Time Spent in Housework and Leisure: Links with Parents' Physiological Recovery from Work. *Journal of Family Psychology*, **25**, 271-281. <https://doi.org/10.1037/a0023048>
- [19] Sephton, S.E., Lush, E., Dedert, E.A., Floyd, A.R., Rebholz, W.N. and Dhabhar, F.S., *et al.* (2013) Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Lung Cancer Survival. *Brain, Behavior, and Immunity*, **30**, S163-S170. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.019>
- [20] Hur, W.-M., Shin, Y. and Moon, T.W. (2020) How Does Daily Performance Affect Next-Day Emotional Labor? The Mediating Roles of Evening Relaxation and Next-Morning Positive Affect. *Journal of Occupational Health Psychology*, **25**, 410-425. <https://doi.org/10.1037/ocp0000260>
- [21] Parker, S.L., Sonnentag, S., Jimmieson, N.L. and Newton, C.J. (2020) Relaxation during the Evening and Next-Morning Energy: The Role of Hassles, Uplifts, and Heart Rate Variability during Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, **25**, 83-98. <https://doi.org/10.1037/ocp0000155>
- [22] Cho, S. and Park, Y. (2018) How to Benefit from Weekend Physical Activities: Moderating Roles of Psychological Recovery Experiences and Sleep. *Stress and Health*, **34**, 639-648. <https://doi.org/10.1002/smi.2831>
- [23] Owens, B.P., Baker, W.E., Sumpter, M.D. and Cameron, K.S. (2016) Relational Energy at Work: Implications for Job Engagement and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, **101**, 35-49. <https://doi.org/10.1037/apl0000032>
- [24] 高峰强, 丁琦峰, 王芳, 等. 工作恢复: 重回良好工作状态的必由之路[J]. 心理科学, 2016, 39(1): 207-213.
- [25] Cropley, M., Rydstedt, L.W., Devereux, J.J. and Middleton, B. (2015) The Relationship between Work-Related Rumination and Evening and Morning Salivary Cortisol Secretion. *Stress & Health Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, **31**, 150-157. <https://doi.org/10.1002/smi.2538>
- [26] Vahle-Hinz, T., Bamberg, E., Dettmers, J., Friedrich, N. and Keller, M. (2014) Effects of Work Stress on Work-Related Rumination, Restful Sleep, and Nocturnal Heart Rate Variability Experienced on Workdays and Weekends. *Journal of Occupational Health Psychology*, **19**, 217-230. <https://doi.org/10.1037/a0036009>
- [27] Brosschot, J.F., Geurts, S.A.E., Kruizinga, I., Radstaak, M., Verkuil, B., Quirin, M., *et al.* (2014) Does Unconscious Stress Play a Role in Prolonged Cardiovascular Stress Recovery? *Stress & Health*, **30**, 179-187. <https://doi.org/10.1002/smi.2590>
- [28] Bennett, A.A., Bakker, A.B. and Field, J.G. (2018) Recovery from Work-Related Effort: A Meta-Analysis. *Journal of Organizational Behavior*, **39**, 262-275. <https://doi.org/10.1002/job.2217>
- [29] van Hooff, M.L.M. and de Pater, I.E. (2017) Let's Have Fun Tonight: The Role of Pleasure in Daily Recovery from Work. *Applied Psychology*, **66**, 359-381. <https://doi.org/10.1111/apps.12098>

-
- [30] Du, D., Bakker, A.B. and Derks, D. (2020) Capitalization on Positive Family Events and Task Performance: A Perspective from the Work-Home Resources Model. *Journal of Occupational Health Psychology*, **25**, 357-367. <https://doi.org/10.1037/ocp0000259>
- [31] Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C. and Tugade, M.M. (2000) The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, **24**, 237-258. <https://doi.org/10.1023/A:1010796329158>
- [32] Litwiller, B., Snyder, L.A., Taylor, W.D. and Steele, L.M. (2017) The Relationship between Sleep and Work: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, **102**, 682-699. <https://doi.org/10.1037/apl0000169>
- [33] Demsky, C.A., Fritz, C., Hammer, L.B. and Black, A.E. (2018) Workplace Incivility and Employee Sleep: The Role of Rumination and Recovery Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, **24**, 228-240. <https://doi.org/10.1037/ocp0000116>
- [34] Nabe-Nielsen, K., Grynderup, M.B., Lange, T., Andersen, J.H., Bonde, J.P., Conway, P.M., *et al.* (2016) The Role of Poor Sleep in the Relation between Workplace Bullying/Unwanted Sexual Attention and Long-Term Sickness Absence. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, **89**, 967-979. <https://doi.org/10.1007/s00420-016-1136-4>
- [35] 严瑜, 曹照雪. 工作场所文明行为: 从内隐的自我提升到外显的组织优化[J]. 心理科学进展, 2019, 27(11): 1906-1916.
- [36] Park, Y.A. and Fritz, C. (2015) Spousal Recovery Support, Recovery Experiences, and Life Satisfaction Crossover among Dual-Earner Couples. *Journal of Applied Psychology*, **100**, 557-566. <https://doi.org/10.1037/a0037894>
- [37] Park, Y. and Haun, V.C. (2017) Dual-Earner Couples' Weekend Recovery Support, State of Recovery, and Work Engagement: Work-Linked Relationship as a Moderator. *Journal of Occupational Health Psychology*, **22**, 455-466. <https://doi.org/10.1037/ocp0000045>
- [38] Bennett, A.A., Gabriel, A.S., Calderwood, C., Dahling, J.J. and Trougakos, J.P. (2016) Better Together? Examining Profiles of Employee Recovery Experiences. *Journal of Applied Psychology*, **101**, 1635-1654. <https://doi.org/10.1037/apl0000157>